

## حمية قليلة السعرات - ١٢٠٠ سعر حراري

### الفطور:

- نصف رغيف خبز + ٣٠ جرام جبن أو بيضة مسلوقة أو ٤ ملاعق حمص أو فول .
- كوب حليب بدون سكر أو علبة زبادي قليل الدسم ، شاي أو قهوة بدون سكر .

**الضحى :** حبة فاكهة أو ٤ حبات بسكويت مالح + شاي بدون سكر .

- الغداء :** ١٢٠ جرام (٨-١٠ ملاعق) أرز أو مكرونة أو نصف رغيف بر .
- ٦٠ جرام لحم أو دجاج مسلوق أو مشوي ويستحسن إزالة الدهون و نزع الجلد .
  - صحن متوسط خضار ( تجنب البطاطس- القرع - البقوليات ) .
  - سلطة خضراء بأي كمية ، صحن شوربة بدون دسم .

**العصر :** حبة فاكهة أو شريحتين خبز بر مع شاي بدون سكر .

**العشاء :** مثل الفطور أو الغداء .

**قبل النوم :** علبة زبادي قليل الدسم .

### نصائح :

- تمرين رياضي متوسط كالهرولة أو المشي من نصف ساعة إلى ساعة يومياً .
- تجنب المواد السكرية أو إضافة السكر إلى الطعام .
- تناول ٣ وجبات رئيسة بينها وجبات خفيفة .
- كمية الدهون المستخدمة للطبخ لا تزيد عن ملعقتين كبيرتين في اليوم .
- عند الإحساس بالجوع يمكنك تناول خس - خيار - سلطة خضراء .
- حافظ على وزن جسمك الطبيعي .
- تناول الكميات المحددة لك من غير زيادة أو نقصان .
- لا مانع من استخدام المحليات الصناعية مثل السكرين، الكانديل ، الديت سويت .